



Trainingsplan

Mittwoch, 25. Juli 2018	Bike + Run Strecke mit Tempoeinheiten (10km)
Mittwoch, 1. August 2018	Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std.Da
Mittwoch, 8. August 2018	Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std.
Mittwoch, 15. August 2018	Bergtraining via Bahnhof Zetzwil auf den Homberg Laufzeit 1 ¼ – 1 1/2 Std.
Mittwoch, 22. August 2018	Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std. Helfereinsatz Metzergassfest (Zeltaufbau)
Mittwoch, 29. August 2018	Finnenbahntraining (Intervall)
Mittwoch, 5. September 2018	Dauerlauf 1 – 1 ¼ Std.
Mittwoch, 12. September 2018	Dauerlauf mit Tempoeinheiten